RD
REPÓRTER DIÁRIO
Publicado em 25/01/2024 - 07:54

ABC dispõe de programas gratuitos para prática de atividades físicas

João Martins

A rotina de exercícios e a prática de esportes garantem benefícios ao corpo e mente, além de prevenir diversas doenças. No ABC, para incentivar a modalidade, várias opções gratuitas são oferecidas pelas prefeituras, entre elas: caminhadas, aulas de futebol, natação, capoeira, ginástica artística e basquete. Confira a programação de cada cidade.

Diadema

As matrículas ou rematrículas para as escolas gratuitas de futebol da Prefeitura de Diadema estão abertas até 27 de janeiro e Práticas Corporais com início imediato. Interessados em uma das vagas nas escolinhas de futebol devem ir até um dos 11 campos onde são realizadas as aulas, espalhados por toda a cidade, e fazer sua matrícula. Os endereços estão disponíveis no link: https://linktr.ee/seldiadema e os atendimentos acontecem de terça a sábado, das 8h às 11h e das 13h30 às 17h.

Os documentos necessários para a matrícula são o original e a cópia da declaração escolar de 2024, RG do responsável e da criança ou jovem, comprovante residência e carteirinha de vacinação.

Já para as ‘Práticas Corporais’, que englobam atividades de futsal, skate, vôlei, capoeira, judô e entre outras, a participação vai desde crianças de seis anos, até o público da terceira idade. Informações sobre horários e dias, acesse: Práticas Corporais. Em 30 de janeiro, será aberto cadastro de reserva das vagas de natação e hidroginástica, via formulário online que será disponibilizado nas contas do Instagram: @aguaviva_diadema e sel@diademaonline.

O cadastro ficará aberto até atingir 760 inscrições e os contemplados serão chamados por telefone para realizar matrícula a partir de 19 de fevereiro. Outras atividades em Diadema tem previsão de inscrição somente no dia 6 de fevereiro, como é o caso do Mulheres em Movimento, Caminhando Bem e Escola de

Esportes.

São Bernardo

O Programa “Hora do Treino” oferece cursos de iniciação esportiva, direcionados às crianças e adolescentes, com idade entre sete e 17 anos, e compreende a iniciação esportiva nas modalidades de futsal, vôlei, basquete, handebol, judô, ginástica rítmica, ginástica artística, natação entre outros. Para o público adulto, a partir dos 18 anos de idade, as atividades desenvolvidas pelo Programa “Corpo em Ação” compreendem a hidroginástica, natação, dança fitness, alongamento, yoga, tai chi chuan, pilates, ginástica funcional, entre outras atividades para adultos e idosos.

A participação nos cursos é totalmente gratuita, porém, as vagas são limitadas, sendo preenchidas por ordem de inscrição, respeitando o limite de uma modalidade por pessoa, durante o período de 15 de janeiro à 14 de fevereiro de 2024. Caso as vagas não sejam preenchidas, a partir de 15 de fevereiro, será permitida a inscrição em uma segunda modalidade. As inscrições devem ser realizadas somente pelo site: www.cursosesportivossbc.com e o interessado deve fazer o seu cadastro, com seus dados pessoais, e depois escolher uma turma de interesse. O serviço é destinado apenas a moradores de São Bernardo. Informações pelo Whatsapp (11) 2630-7415, ou (11) 2630-7421, ou pelos telefones: 2630-7419, 2630-7420 ou 2630-7433.

Santo André

As modalidades oferecidas em Santo André são: atletismo, basquete, capoeira, futebol, futsal, ginástica artística, judô, karatê, natação, tênis de mesa e xadrez. A faixa etária de atendimento é para crianças e adolescentes de 7 à 14 anos, com exceção para algumas modalidades, onde o atendimento é para adultos também. As aulas acontecem em Ginásios, Estádios, Campos, CESAS e EMEIEFs da cidade.

Para participar dessas atividades é necessário fazer inscrição nos próprios locais. Informações: 4433-0754 ou 4433-0412.

São Caetano

Copyright © Clipclap 2025.

A SELJ (Secretaria de Esporte, Lazer e Juventude) de São Caetano está em andamento com estudos para abertura das inscrições para as turmas do PEC (Programa Esportivo Comunitário) em 2024. O prazo é até o final do mês.

Ribeirão Pires

Por meio do Projeto Férias, tem acontecido aulas gratuitas de capoeira, no CTT (Centro Técnico de Treinamento) do Jardim Caçula. As atividades ocorrem durante todo o mês de janeiro, às quartas-feiras. Aos sábados, as aulas da modalidade acontecerão na Tenda Multicultural do Complexo Ayrton Senna, região central. As aulas são ministradas pelo instrutor Bruninho. A participação é aberta a todos os interessados, bastando comparecer ao local nos dias e horários estabelecidos para cada atividade. Além disso, a Prefeitura informa que as matrículas para os cursos esportivos de 2024 serão divulgadas no dia 1º de fevereiro. Essas modalidades esportivas serão oferecidas gratuitamente à comunidade.

Para ficar por dentro das ações esportivas e obter mais informações sobre o processo de matrícula, os interessados podem acessar as redes sociais oficiais da Prefeitura e da Secretaria da Juventude, Esportes e Lazer. Informações: 4824-1326.

Confira as datas e horários:

- Quarta-feira (Jd. Caçula)
- rua Clemente Peralta, 339
- Dias: 17, 24 e 31 de janeiro
- Horário: 19h
- Sábado (Tenda Ayrton Senna)
- av. Pref. Valdírio Prisco, 193
- Dias: 20 e 27 de janeiro
- Horário: 19h

Mauá

Em Mauá, as oficinas esportivas abrem inscrições a partir de 5 de fevereiro, com vagas limitadas. São cerca de 10 mil vagas, distribuídas em 23 modalidades ginástica (rítmica; geral, funcional, ritbox, ritmos, alongamento, fita dance, pilates adaptado); caminhada; Tae Kwon Do; Kung Fu; Boxe Chinês; Sandá Fit; Judô; Capoeira; Jiu Jitsu; Defesa Pessoal; Muay Thai; Karatê; Boxe; Yoga; Tai Chi

Copyright © Clipclap 2025.

Chuan; Academia da Melhor Idade; Voleibol Adaptado 3° Idade; Atividade PCD Movimento ParaVida; Futebol; Futsal; Futebol Society; Basquetebol; Voleibol; Hidroginástica; Natação; Voleibol Masculino e Feminino; Basquetebol Masculino. (Modalidades sujeitas a alterações).

Pessoas com mais de sete anos podem participar, mas o projeto direciona atividades específicas voltadas para quem tem mais de 60 anos e para pessoas com deficiência, que dependem de avaliação profissional. Cada pessoa pode se matricular para até duas modalidades, com aulas duas vezes por semana. São 13 espaços distribuídos em vários bairros de Mauá para a prática das Oficinas Esportivas. Também são diferentes horários (manhã, tarde ou noite), de segunda a sábado.

As inscrições podem ser feitas nestes locais. Os interessados devem chegar por volta de 10 minutos antes do início da aula para solicitar a matrícula ou efetuar o cadastro para a reserva, caso a turma já esteja completa.

https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3378776/abc-dispoe-de-programas-gratuitos-para-pratica-de-atividades-fisicas/

Veículo: Online -> Site -> Site Repórter Diário

Seção: Esportes

Copyright © Clipclap 2025.